

Lead and Nutrition

ជាតិសំណនិងចំណីអាហារ

To avoid high levels of lead in the body, it is best to eat:

ដើម្បីជៀសវាងនូវកំរិតជាតិសំណន់ខ្ពស់
ក្នុងរាងកាយ ល្អបំផុតគួរបរិភោគ +

Protein ប្រូតេអ៊ីន



Chicken សាច់មាន់



Fish សាច់ត្រី

Vitamin C ជីវជាតិស៊ី



Mangos, oranges, lemons, tomatoes, potatoes, broccoli

ផ្លែស្វាយ ផ្លែត្រចៀក ត្រចៀក ប៉េងប៉េង
ដំឡូង ស្ពៃផ្កាពណ៌បៃតង



Calcium កាល់ស៊ីយ៉ូម



Bok choy, tofu, spinach, salmon

ស្ពៃស តៅហ្វូ ស្ពៃនីច ត្រីសាល់ម៉ុន

Iron ជាតិដែក



Fish, meat, and dark green vegetables

ត្រី សាច់ និងបន្លែពណ៌បៃតង

Zinc ស៊ីង់ក



Clams, crab, lobster, lentils, beans

លាសសមុទ្រ ក្តាម បង្កង បន្លែម្យ៉ាងដែលមានគ្រាប់
គ្រាប់សណ្តែក

Dairy foods low in fat

ចំណីអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោមានខ្លាញ់តិច



Milk, cheese, butter, yogurt

ទឹកដោះគោ ឈ្នីហ្សូ ប៊ឺរ យូហ្គឺត



City of Long Beach
Childhood Lead Poisoning Prevention Program
and
Lead Education and Outreach Program
English (562) 570-4203
Khmer (5620) 570-4206
For Medi-Cal Information (562) 570-7979

This information is available in an alternative format by request to Michael Johnson (562) 570-4012

ព័ត៌មាននេះអាចរកបានតាម រយៈការសុំទៅលោក **Michael Johnson**
(៥៦២) ៥៧០-៤០១២

Nutrition Helps Prevent Lead Poisoning

ចំណីអាហារជួយការពារ
ជាតិសំណពុល



What is lead?

សំណើជាអ្វី?

Lead is a soft metal found in many places in and around the home, such as:

សំណើជាលោហធាតុទន់ម្យ៉ាងដែលគេប្រទះឃើញមាននៅច្រើនទីកន្លែងជុំវិញផ្ទះ ដូចជា +

- House paint before 1978
- ថ្នាំលាបផ្ទះដែលសង់មុនឆ្នាំ ១៩៧៨
- Dust
- លំអង់ធូលី
- Soil near highways and houses
- ដីក្បែរផ្លូវថ្នល់ និង ផ្ទះ
- Pewter or ceramic cookware
- សំណាប៉ាហាំង ឬសម្ភារៈចម្អិនម្ហូបធ្វើពីសាវ៉ាម៉ិច
- Toys and furniture painted before 1978
- ល្បែងក្មេងឬតុ ទូ ដែលលាបថ្នាំមុនឆ្នាំ ១៩៧៨
- Toys, decorations, and cosmetics (makeup) made outside the U.S.
- ល្បែងក្មេង គ្រឿងតុបតែងនិងសម្ភារៈសំអាតសំអាងកាយដែលធ្វើនៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក
- Industrial parental occupations
- មុខវិជ្ជាជីវៈ ឧស្សាហកម្មផ្សេងៗរបស់មាតាបិតា
- Folk remedies that are bright yellow, orange, or white powders
- ឱសថបូរាណដែលធ្វើពីម្សៅពណ៌លឿង ពណ៌លឿងខ្ចី និងពណ៌ស
- Imported candies made with chilli or tamarind fruit
- ស្ករគ្រាប់នាំចូលពីក្រៅប្រទេសដែលធ្វើអំពីផ្លែម្ទេស និងផ្លែ អំពិល



Effects of Lead Poisoning

ផលអាក្រក់នៃសំណើពុល

- Lead enters the body when children put things in their mouths or breathe lead dust.
- សំណើចូលក្នុងរាងកាយក្មេងនៅពេលក្មេងដាក់របស់ឥន្ទ្រាចូលក្នុងមាត់ ឬ ដកដង្ហើមចូលល្អងឆ្ងល់ដែលមានជាតិសំណើ
- Lead can harm the brain, causing problems with learning, behaving, and paying attention. Damage to the brain is permanent.
- សំណើអាចបំផ្លាញខួរក្បាល បង្កើនឧបសគ្គក្នុងការសិក្សា ចរិយាមារយាទមិនប្រក្រតី ព្រមទាំងបំផ្លាញការចងចាំ ការខូចខាតផ្នែកខួរក្បាលនិងនៅជាប់លាប់ជានិច្ចជាតាម។
- If you are pregnant, lead can hurt the baby and you.
- បើលោកអ្នកមានផ្ទៃពោះ សំណើអាចបណ្តាលអោយរងគ្រោះដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ និងខ្លួនលោកអ្នក។

Signs and Symptoms

សញ្ញានិងរោគសញ្ញា

- Some children have no signs or symptoms of lead poisoning.
- ក្មេងខ្លះពុំមានសញ្ញាឬរោគសញ្ញាបង្ហាញអោយដឹងថាមានជាតិសំណើពុលទេ។
- Behavior and learning problems
- ចរិយាមារយាទមិនប្រក្រតី ព្រមទាំងឧបសគ្គក្នុងការសិក្សា
- Nausea and vomiting
- ភាពចង់ក្អួត ឬ ក្អួតចង្អោរ
- Headaches
- ឈឺក្បាល
- Loss of appetite
- បាត់បង់រស់ជាតិអាហារ
- Constipation
- ទល់លាមក

